

Dr. Torsten Pfitzer

# 50 Workouts

gegen Schulter-  
und Nackenschmerzen



riva

- Verspannungen lösen
- Beweglichkeit verbessern
- Haltung korrigieren

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Sarah Holzwarth

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Layout: Meike Herzog, [www.alpsee-design.de](http://www.alpsee-design.de)

Satz: Daniel Förster, Belgern

Bildnachweis: Illustrationen auf dem Umschlag und im Innenteil: evoletics – ein Produkt der science on field GmbH

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2474-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2252-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2251-4



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

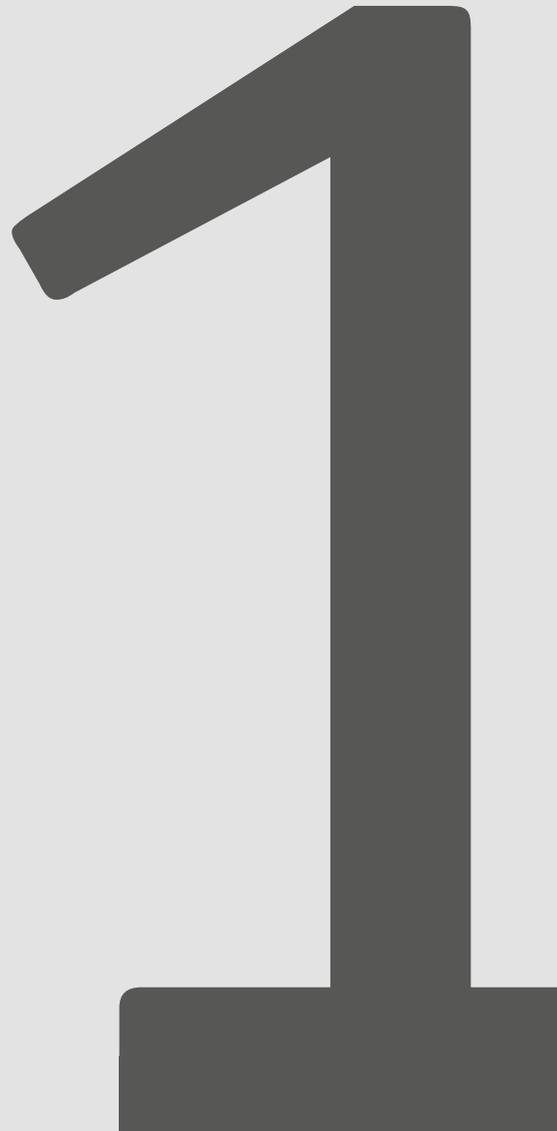
# Inhalt

<b>4</b>	<b>Schulter- und Nackenschmerzen verstehen und loswerden</b>
6	Aufbau von Nacken, Schultern und deren Verbindungen
8	Ursachen und Risikofaktoren von Nacken- und Schulterschmerzen
10	Typische Symptome
11	Maßnahmen gegen Schulter- und Nackenschmerzen
12	Die Workouts – darauf kommt’s an
18	Alle Workouts auf einen Blick
<b>20</b>	<b>Die Workouts</b>
<b>122</b>	<b>Die Übungen</b>
124	Entspannung, Dehnung, Lockerung
130	Kräftigung und Stabilisierung
137	Gelenkbeweglichkeit und Mobilisation
141	Bewegungskoordination und Muskelansteuerung
144	Übungsregister

# **Schulter- und Nackenschmerzen verstehen und loswerden**

---

---



# Aufbau von Nacken, Schultern und deren Verbindungen

Von Nackenverspannungen und Schulterschmerzen sind viele Menschen betroffen. Sie sind nicht nur unangenehm, sondern können auch zu ausgeprägten Beeinträchtigungen der Lebensqualität führen. Wenn du wieder eine gesunde Schulter-Nacken-Partie erlangen möchtest, ist es wichtig, zunächst die Situation besser zu verstehen. Bevor du mit den Workouts loslegen kannst, erfährst du auf den folgenden Seiten in Kürze alles Wichtige zu den verschiedenen Ursachen, Zusammenhängen, Präventionsmaßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten. Zunächst werden wir uns die Anatomie der Halswirbelsäule und des Nackens sowie des Schultergürtels genauer ansehen. Welche Strukturen sind für die Gesundheit und Funktionsfähigkeit des Schulter-Nacken-Komplexes von Bedeutung und wie wirken sie zusammen?

## Die Strukturen von Halswirbelsäule und Nacken

Die Halswirbelsäule, auch als zervikale Wirbelsäule bezeichnet, ist der oberste der vier Abschnitte der Wirbelsäule und besteht aus sieben Wirbeln. Sie ist für die Unterstützung des Kopfes und die Beweglichkeit des Nackens verantwortlich. Die Halswirbelsäule (kurz HWS) ist der beweglichste Wirbelsäulenabschnitt, den wir benötigen, um uns umzusehen, unsere Umwelt zu erkunden und uns dadurch sicher zu fühlen.

Die sieben HWS-Wirbel sind durch Bandscheiben getrennt. Muskeln, Sehnen und Bänder umgeben und verbinden die Wirbel. Sie sorgen einerseits für die Beweglichkeit der HWS und andererseits für deren Stabilität. Neben den kleinen, tiefen Muskeln zur Stabilisation sind die wichtigsten Muskeln im Nackenbereich die Nackenstrecker, die Nackenbeuger, die Nackenrotatoren zum Drehen des Kopfes und die Muskeln, die die Schultern heben und senken. Diese Muskeln arbeiten immer als Funktionseinheit zusammen, um die Beweglichkeit des Nackens zu ermöglichen und ihn zu stabilisieren.

Die Halswirbelsäule ist auch mit einer Vielzahl von Nerven verbunden, die die Bewegungen und die Sensibilität des Nackens, der Schultern und der Arme steuern. Eine weitere wichtige Struktur ist die Halswirbelsäulenarterie, die dafür sorgt, dass Blut in den Kopf und das Gehirn fließen kann. Eine Beeinträchtigung dieser Arterie, beispielsweise durch Muskelverhärtungen, kann zu Problemen wie Schwindel und Ohnmacht führen.

Es ist wichtig zu beachten, dass für einen schmerzfreien Nacken eine ausgeglichene muskuläre Balance und gesunde Faszien notwendig sind, um gleichzeitig Beweglichkeit und Stabilität zu gewährleisten.

## Die Strukturen des Schultergürtels

Die Schulter ist ein komplexes Gelenk, das es ermöglicht, den Arm in einer Vielzahl von Positionen zu bewegen. Sie besteht aus drei Knochen – dem Schlüsselbein, dem Schulterblatt und dem Oberarmknochen – sowie aus Muskeln, Sehnen und Bändern, die die Beweglichkeit und die Stabilität der Schulter unterstützen.

Der Oberarmknochen, auch als *Humerus* bezeichnet, ist mit dem Schlüsselbein und dem Schulterblatt durch zwei Gelenke verbunden: dem Glenohumeralgelenk (Verbindung zum Schulterblatt) und dem Acromioclaviculargelenk (Schulterreckgelenk; Verbindung zum Schlüsselbein). Diese Gelenke ermöglichen es dem Arm, sich in alle Richtungen zu bewegen.

Die Schulter wird von vielen Muskeln umgeben, die einerseits für die Beweglichkeit und andererseits – neben den Bändern – für die Stabilität des Gelenks sorgen. Einige der wichtigsten Muskeln sind Teil der sogenannten Rotatorenmanschette. Zudem sind für eine geschmeidige Schulterfunktion der Deltamuskel, der Trapezmuskel und der große Rückenmuskel (umgangssprachlich oft als Lat bezeichnet, abgeleitet von *Musculus latissimus dorsi*) von Bedeutung. Die Schulter wird auch von einem straffen Bandapparat und von Sehnen unterstützt, um bei dem hohen Bewegungsausmaß insbesondere den Oberarmkopf sicher im Schultergelenk zu halten.

## Die Verbindung von Schultern und Nacken

Die Schultern und der Nacken sind zwei Bereiche des Körpers, die schon allein wegen ihrer räumlichen Nähe eng miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Eine mangelnde Interaktion kann deshalb schnell spürbare Auswirkungen auf die Gesundheit haben. So sind oftmals beide Körperbereiche gleichzeitig oder in einem zeitlichen Zusammenhang von Beschwerden betroffen.

Der Nacken und die Schultern sind durch eine Vielzahl von Muskeln, Bändern und Gelenken strukturell miteinander verbunden. Diese Strukturen müssen reibungslos zusammenarbeiten, um schmerzfreie Bewegungen im Nacken- und Schulterbereich zu ermöglichen. Wenn eine dieser Strukturen Probleme macht, hat das entweder sofort oder im Laufe der Zeit Auswirkungen auf die andere Struktur. Eine Verkürzung oder Verspannung der Muskeln im Nackenbereich kann zu Schmerzen und Steifheit in den Schultern führen. Das geschieht entweder direkt über das Muskel-Faszien-Gewebe oder über Nervenverbindungen. Und umgekehrt können Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen, wie beispielsweise nach Verletzungen, in den Schultern Auswirkungen auf den Nacken haben.

# Ursachen und Risikofaktoren von Nacken- und Schulterschmerzen

Es gibt viele Faktoren, die das Risiko von Schulter- und Nackenschmerzen erhöhen und zur Entwicklung derselben beitragen können. Die wichtigsten, die wir auch mit Übungen beeinflussen können, werden in diesem Abschnitt beleuchtet.

## Körperhaltung und einseitige Bewegungsabläufe

Eine der wichtigsten Ursachen für Schulter- und Nackenbeschwerden ist eine ungünstige Körperhaltung, gepaart mit generellem Bewegungsmangel der entsprechenden Gelenke. Wenn wir über längere Zeit in einer unnatürlichen Haltung verharren, wird dies über kurz oder lang zu Verspannungen und Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich führen. Manche Muskeln verkürzen, die Gegenspieler wiederum müssen dem ständigen Zug entgegenhalten und sind irgendwann überlastet. Der Schmerz ist ein Schutzsignal, das uns auffordert, die Situation zu korrigieren. Diese sich über Jahre entwickelnden Fehlspannungen breiten sich üblicherweise vom Nacken her nach unten in die Brustwirbelsäule zwischen die Schulterblätter hinaus aus. Häufig kommt es auch zu Kopfschmerzen.

- Dies kann passieren, wenn wir zum Beispiel über längere Zeit mit unvorteilhaften Arbeitsgewohnheiten am Schreibtisch sitzen. Insbesondere bei der Computerarbeit, wenn der ständige Blick auf den Bildschirm mit nach vorn geschobenem Kopf und vorgezogenen Schultern hinzukommt, ist dies zu beobachten. Auch die monotone, einseitige Bewegung mit der Maus ist eine Belastung für Schulter und Nacken.
- Übermäßiger Gebrauch von Smartphones und Tablets führt dazu, dass man durch die nach vorn gebeugte Haltung des Kopfes und des Nackens die HWS unnatürlich belastet. Und das betrifft längst nicht mehr nur die jüngere Generation. Das relative Gewicht des Kopfes vervielfacht sich mit jedem Grad Kopfneigung nach vorn. So kann ein sechs Kilogramm schwerer Kopf schnell mal zu einer Belastung von 24 Kilogramm auf HWS und Nackenmuskulatur werden. Deshalb ist die Diagnose »Handynacken« in der Orthopädie und der Schmerztherapie längst ein feststehender Begriff.

## Verletzungen und deren Auswirkungen

Ein weiterer Risikofaktor für Schulter- und Nackenschmerzen ist eine verletzte oder geschwächte Muskulatur. Ein vorangegangenes Schleudertrauma beispielsweise kann dazu führen, dass die Muskeln, Faszien, Bänder und kleinen Gelenke der HWS überlastet und eventuell durch Ruhigstellung zusätzlich geschwächt wurden. Das kann in der Folge auch noch Jahre später Schmerzen und andere Beschwerden nach sich ziehen. Ebenso verhält es sich mit Stürzen auf die Schulter, die ziemlich häufig vorkommen.

## Ungünstige Schlafpositionen

Auch bestimmte Schlafpositionen können für Schulter- und Nackenbeschwerden verantwortlich sein. Dies kommt sogar relativ häufig vor. Besonders wenn man ständig auf der gleichen Schulter liegt oder der Kopf in der Bauchlage maximal gedreht werden muss – und das meist immer auf der gleichen Seite.

## Folgeerkrankungen

Alle bisher genannten Faktoren können wiederum Ursache für Folgeerkrankungen durch dauerhaft verhärtetes Gewebe und mangelhaft versorgte Gelenke sein. In Nacken und Schultern kann es so zu folgenden Erkrankungen kommen:

- Ein **Hexenschuss** wird oft als ein plötzliches »Reinfahren« in den Nacken von vielen Schmerzgeplagten beschrieben. Die Folge ist eine schmerzhafte und stark eingeschränkte Beweglichkeit, insbesondere der Kopfdrehung. Dies ist ein Zeichen für ein Muskelungleichgewicht. Ein Hexenschuss löst sich meist innerhalb von mehreren Tagen wieder von selbst.
- Verstärkt sich das Muskelungleichgewicht mit der Zeit und bleibt länger bestehen, dann kann es zur **Bandscheibenvorwölbung** kommen. Dabei wird die Bandscheibe nach hinten beziehungsweise schräg hinten aus der Wirbelsäule gedrückt. Platzt die gallertartige Hülle der Bandscheibe, spricht man vom **Bandscheibenvorfall**.
- Als **Impingement-Syndrom** wird eine Verengung unter dem Schulterdach bezeichnet, wobei während der Bewegung Sehnen und Schleimbeutel gequetscht werden können. Das kann zu schmerzhaften Reizungen und Entzündungen der Sehnen und des Schleimbeutels führen.
- Ein ähnlicher Fall, der sich unter anderem oft aus einem Impingement-Syndrom entwickelt, ist die **Schultersteife**, auch als **Frozen Shoulder** oder **Kalkschulter** bekannt. Hierbei kann zusätzlich zu den Sehnen die Gelenkkapsel in Mitleidenschaft gezogen sein.
- Wird ein Impingement-Syndrom oder eine Schultersteife zu lange ignoriert und halten die muskulären Fehlspannungen über Jahre an, kann sich daraus eine **Arthrose** entwickeln. Eine Schulterarthrose kann aber auch ohne die beiden vorgenannten Diagnosen entstehen.

Alle genannten Diagnosen führen aufgrund der teilweise starken Schmerzen zu deutlichen Bewegungseinschränkungen, die sich durch die bereits genannten Verbindungen häufig auch mit Verspannungen und Schmerzen auf den jeweils anderen Körperbereich auswirken können. Es ist wichtig, dass man diese Ursachen und Risikofaktoren im Auge behält und gegebenenfalls entsprechende Maßnahmen ergreift, um das Risiko für Schulter-Nacken-Schmerzen zu minimieren. Mehr dazu erfährst du im Abschnitt »Maßnahmen gegen Schulter- und Nackenschmerzen«.

# Typische Symptome

Nacken- und Schulterbeschwerden können in unterschiedlichen Formen und Schweregraden auftreten. Von leichten Verspannungen dann und wann ohne frühere Verletzungen bis hin zu Steifheit oder sehr starken Dauerschmerzen im Schulter-Nacken-Bereich ist alles möglich. Somit können die Einschränkungen von leichtem Unwohlsein bis hin zu echten Bewegungseinschränkungen im Alltag reichen.

- Beim Impingement-Syndrom ist zum Beispiel das seitliche Abheben des Arms innerhalb eines Bewegungsradius von circa 50 bis 120 Grad aufgrund der Schmerzen nicht möglich.
- Bei Nackenbeschwerden kommt es häufig zu Einschränkungen bei der Kopfdrehung. Die Schmerzen können ziehend, dumpf, stechend oder brennend sein.
- In manchen Fällen kommt es zu Ausstrahlungen in andere Bereiche des Körpers, wie beispielsweise in die Arme, die Hände oder den Kopf. Unter Umständen kann es zu Taubheitsgefühlen oder Kribbeln in den Armen oder Händen kommen. Dies kann durch eine schlechte Durchblutung oder durch Druck auf Nerven im Nacken- und Schulterbereich verursacht werden.
- Muskelschwäche in Armen und Händen ist ein weiteres häufiges Symptom von Nacken-Schulter-Beschwerden, was sich als Verlust der Kraft oder der Fähigkeit zur Muskelkontrolle äußert.
- Müdigkeit, Schwindel und Kopfschmerzen bis hin zu Migräne können ebenfalls Symptome, insbesondere von Nackenverspannungen und Fehlstellungen der oberen beiden Halswirbel (*Atlas* und *Axis*), sein.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Symptome von Nacken- und Schulterbeschwerden von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein können und dass sie sich im Laufe der Zeit verändern können. Derartige Symptome können ebenso durch andere Erkrankungen oder Verletzungen verursacht werden. Beobachte deine Beschwerden also genau und suche gegebenenfalls einen Arzt oder Therapeuten auf, wenn du anhaltende Beschwerden hast, um die genauen Ursachen zu erfahren und eine angemessene Behandlung zu erhalten.

# Maßnahmen gegen Schulter- und Nackenschmerzen

Du kannst einen großen Beitrag leisten, die Entstehung von Nacken- und Schulterschmerzen zu verhindern, indem du einige der gängigen Präventionsmaßnahmen befolgst. Doch auch wenn Schulter und Nacken bereits schmerzen, gibt es eine Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten.

## Prävention

Neben Bewegung und den Workouts in Kapitel 2 ist es natürlich essenziell, die vorgestellten Verhaltensweisen beziehungsweise Tätigkeiten zu vermeiden, die zu den Beschwerden beitragen:

- Da wir den Hauptteil des Tages am Arbeitsplatz verbringen, solltest du diesen so anpassen, dass er ergonomisch und den Anforderungen entsprechend eingerichtet ist.
- Achte stets auf eine gute Körperhaltung (Achtung, Handy!).
- Lege regelmäßig Pausen ein, möglichst mit Bewegung oder einfachen Dehnungen.
- Achte auf Abwechslung zum Sitzen. Wenn du viel sitzt, verändere öfter deine Sitzposition.
- Überprüfe und stelle sicher, dass dein Schlafplatz, dein Kopfkissen und deine Schlafgewohnheiten die Schulter- und Nackenschmerzen nicht weiter fördern.
- Falls du nachts mit den Zähnen knirschst oder auch tagsüber die Zähne aufeinanderpresst, kann das mit der Zeit zu Nacken- und Schulterproblemen führen, denn die Kaumuskulatur arbeitet immer gemeinschaftlich mit der Nackenmuskulatur. Du solltest rechtzeitig etwas dagegen tun. Ob dein Kiefer zu deinen Nacken-Schulter-Beschwerden beiträgt, kannst du unter folgender Adresse in einem kostenlosen Test herausfinden: [www.drpfitzer.de/cmd-test-online](http://www.drpfitzer.de/cmd-test-online).

## Behandlungsmöglichkeiten

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Linderung und Behandlung von Nacken- und Schulterschmerzen. Die am häufigsten angewendeten Methoden sind Schmerzmittel, Muskelentspannungsmittel, Spritzen und Operationen; leider wird immer noch viel zu häufig operiert, gerade bei Bandscheiben- und Schulterthemen. Da viele dieser Maßnahmen lediglich symptomatisch den Schmerz lindern und die meisten Operationen mit den richtigen manuellen Behandlungen vermieden werden könnten, sind unbedingt Physiotherapie oder besser noch Osteopathie anzuraten, bei der die Beschwerden ganzheitlich angegangen werden. Zu den weiteren häufigen Behandlungsmethoden zählen Akupunktur, Chiropraktik, Stoßwellentherapie, manuelle Triggerpunkttherapie und das Anlegen von Tapes.

Keine dieser Methoden und Techniken kann jedoch das eigene Aktivwerden ersetzen. Wenn du selbst übst, hast du die Kontrolle über den Schmerz und hältst das Risiko für zukünftige Probleme gering. Jetzt geht es allerdings noch darum, mit der Umsetzung zu beginnen!

## Die Workouts – darauf kommt's an

Wie auf Seite 6 beschrieben, ist eine schmerzfremde Nacken-Schulter-Partie durch eine sich im Spannungsgleichgewicht befindliche Muskulatur, geschmeidige Faszien und eine ausgewogene Belastung des gesamten Körpers zu erreichen. Es ist wichtig, nicht einfach nur die Muskulatur zu trainieren und die schmerzende Stelle zu beüben, sondern auch die verbundenen Körperbereiche zu regulieren. Schließlich beeinflussen viele Muskeln und Faszien den Nacken, die Schultern und die Körperhaltung. Die Workouts enthalten Kombinationen von Übungen aus verschiedenen Bereichen und adressieren unterschiedliche Ziele, damit du ein optimales Ergebnis erreichst:

- Entspannung, Dehnung und Lockerung von Muskeln und Faszien
- Kräftigung und Stabilisierung der Muskulatur
- Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und der Mobilisation
- Optimierung der Bewegungskoordination und der Muskelansteuerung

Die meisten Übungen kannst du flexibel und fast überall durchführen. Für einige Übungen sind ein paar Kleingeräte hilfreich.

### Aufbau der Workouts

Die Workouts sind alle auf die gleiche Weise strukturiert und beinhalten eine übersichtliche Tabelle, die alle Übungen und Anweisungen für ihre Durchführung enthält, sowie illustrierte Übungsbilder. Über der Tabelle sind der Schwierigkeitsgrad des Workouts (von 1 bis 3) sowie das benötigte Equipment angegeben. Zu den verwendeten Kleingeräten findest du im nächsten Abschnitt detaillierte Informationen.

In der Spalte neben dem Übungsnamen stehen kurze Anweisungen zur Durchführung der Übung, die als Ergänzung zu den ausführlichen Übungsbeschreibungen in Kapitel 3 dienen. In der dritten Spalte wird entweder die Übungsdauer oder die Wiederholungszahl angegeben, je nachdem, was im jeweiligen Fall sinnvoller ist. Werden Körperseiten getrennt voneinander trainiert, gelten die Dauer und die Wiederholungszahl nur für eine Seite. Führe also zunächst die angegebene Wiederholungszahl für die rechte Seite aus und anschließend die gleiche Anzahl für die linke Seite.

Für Ausrollübungen mit Rolle und Ball wird in der Regel ein Satz ausgeführt, während ich dir bei dynamischen oder stabilisierenden Übungen eher zwei bis drei Sätze empfehle. Das bedeutet, dass du nach der ersten Durchführung der Übung eine kurze Pause einlegst und dann die Übung in einem zweiten Satz mit der gleichen Dauer oder Frequenz wiederholst. Zusätzlich werden in der Tabelle auch Pausen und die Seitenzahl angegeben, auf der du die ausführliche Schritt-für-Schritt-Beschreibung der Übung findest. Hier ein Übungsbeispiel aus einem Workout:

	Übungen	Ausführungshinweis	Dauer/Wdh.	Sätze	Pause	Seite
1	Kopf-Nacken-Übergang ausrollen	langsam, bewusst, beidseits der Wirbelsäule	30 Sek. je Seite	1	–	124

Alle Übungen sind in Kapitel 3 ab Seite 122 zudem nach Wirkung sortiert. Du kannst daraus natürlich auch eigene Workouts zusammenstellen, die auf deine Bedürfnisse und Erfahrungen abgestimmt sind. Bei einigen Übungen sind Varianten angegeben, damit du das Workout an deine Situation anpassen kannst, wenn du zum Beispiel mit oder ohne Gewichte üben möchtest.

**Wichtiger Hinweis!** Lies dir jede Übung in Kapitel 3 zumindest einmal durch, bevor du sie ausführst. Es kann vorkommen, dass dir eine Übung von den Bildern her bekannt vorkommt, die Ausführung für unseren Zweck jedoch anders ist.

## Verwendete Kleingeräte

Die Workouts enthalten viele Übungen ohne Kleingeräte, aber auch welche mit verschiedenen Tools. Für die Übungen am Boden empfehle ich dir als Unterlage entweder eine Yogamatte oder eine Gymnastikmatte, die allerdings nicht zu dick und zu weich sein sollte. Im Notfall tut es auch ein Teppich oder eine Decke, solange du mit Füßen und Händen einen guten Halt hast. Die folgenden Kleingeräte kommen bei den Übungen zum Einsatz.

## Kurzhanteln

Für sämtliche Übungen, wo angegeben, reichen kleine Gewichte mit ein bis zwei Kilogramm aus. Als Einsteiger hast du immer die Möglichkeit, die Übung zunächst ohne Gewichte durchzuführen. Konzentriere dich stattdessen besser vollkommen auf die Bewegungsausführung. Höhere Gewichte solltest du erst dann verwenden, wenn du dir sicher bist, dass du die Übungen technisch korrekt ausführst. Als Alternative zu den Kurzhanteln eignen sich mit Wasser gefüllte Flaschen.

## Elastisches Band

Vor allem für das Schultertraining sind Übungen mit einem elastischen Band prädestiniert. Das kann ein klassisches Theraband sein oder auch eines der mittlerweile zahlreichen Fitnessbänder, die es in unterschiedlichen Stärken und Längen gibt. Achte darauf, dass es lang genug ist und in seiner vollen Länge nur geringen Widerstand hat. Für mehr Widerstand bei bestimmten Übungen kannst du es jederzeit doppelt oder sogar dreifach nehmen.

## Faszienball und -rolle

Bei manchen Workouts wird ein Ball mit 8 Zentimetern Durchmesser verwendet. Er sollte für eine optimale Effektivität bei der Muskel-Faszien-Massage eine gewisse Härte aufweisen. Zu Beginn kannst du auch einen neuen Tennisball verwenden, allerdings wird dieser nach zwei bis drei Wochen Üben oft schon zu weich. Mittlerweile gibt es passende Bälle von zahlreichen Herstellern – auch aus schadstofffreiem Material. Falls du noch keine Faszienrolle und keinen Faszienball zu Hause hast und du dein Equipment erweitern willst, kannst du dich unter [www.drpfitzer.de/newsletter](http://www.drpfitzer.de/newsletter) eintragen. Bei Anmeldung erhältst du neben weiteren interessanten Informationen und Übungen einen Rabatt auf die Faszientools der Firma BLACKROLL®. Zudem wartet eine kleine Überraschung auf dich. Scanne dafür einfach den folgenden QR-Code.



## Übungshäufigkeit

Wie oft du ein oder auch mehrere Workouts pro Woche machen kannst, ist sehr individuell und hängt von deinem persönlichen Zustand ab. Hast du ernsthafte Beschwerden, nur ab und zu leichte Verspannungen oder möchtest du einfach rein vorbeugend etwas tun? Falls du Schmerzen hast, sind diese akut oder chronisch? Bewegst du dich schon regelmäßig und machst Sport oder absolvierst bestimmte Übungen, sodass dein Körper generell an gewisse Belastungen gewöhnt ist? Diese Fragenliste könnte man noch lange weiterführen. Da ich die Antworten für dich persönlich jedoch nicht kenne, ist deine Eigenverantwortung gefragt! Bevor du loslegst, habe ich deshalb ein paar Empfehlungen für dich:

- Führe vor allem am Anfang nur ein Workout am Tag aus.
- Starte mit einem leichten Workout (orientiere dich am jeweils angegebenen Schwierigkeitsgrad).
- Lasse mindestens einen Tag Pause zwischen zwei Workouts. Entscheide dann je nach deinem Befinden, ob du eventuell einen weiteren Tag Pause machst.